

Социальный педагог Шестерова М.Н.

Каждому из нас случалось откладывать на потом важные дела, максимально затягивая их выполнение, занимаясь вместо них чем угодно. Не в силах объяснить себе, почему мы так поступаем, после этого мы терзаемся чувством вины из-за сорванных сроков и того, что снова кого-то подвели.

Когда мы не можем убедить себя в неотложности выполнения необходимых или желаемых задач, это означает, что мы прокрастинируем. Вместо важных дел, имеющих для нас смысл, мы занимаемся чем-то несущественным: смотрим сериалы, играем в компьютерные игры, тратим время в соцсетях, едим (даже если не голодны), бесцельно слоняемся в квартире... Позже из-за самоупреков и фрустрации возникает ощущение беспомощности, вновь приводящее к ничегонеделанию.

Прокрастинация — это не просто лень. Ленивый человек не хочет ничего делать и не испытывает никакого беспокойства по этому поводу. Прокрастинирующий же и рад был бы что-нибудь сделать, но у него не получается начать.



Тест «Шкала прокрастинации для студентов» (С.Лэй)

Проверьте, являетесь ли вы «хроническим» прокрастинатором с помощью опросника .

Инструкция: для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибальную систему ответов.

Три балла означает ответ «нейтрально» (утверждение никак Вас не характеризует).

В колонке с правой стороны укажите балл, наилучшим образом характеризующий Вас.

1балл - в высшей степени для меня не характерно;

- 2 балла в умеренной степени для меняне характерно;
- 3 балла нейтрально отношусь;
- 4 балла в умеренной степени для меня характерно;
- 5 баллов в высшей степени для меня характерно.

No	Тест	Место для баллов
1	Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад	
2	Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать	
3	Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же во звращаю ее, независимо ог ука запной даты возврата	
4	Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели	
5	Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю	
6	Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки	
7	Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их	
8	Я, как правило, принимаю решения как можно скорее	
9	Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять	
10	Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку	
11	Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту	
12	Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи	
13	Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу	
14	Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано	
15	Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо	
16	Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту	
17	Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту	
18	Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела	
19	Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра»	
20	Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть	

Обработка результатов

Как только вы поставили баллы, ответив на все 20 вопросов, прошу Вас посчитать результат по следующей схеме:

Обведите вопросы под номером: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19 — это прямые утверждения, а это значит, что сколько баллов вы себе поставили, отвечая на них, столько и есть. Суммируйте баллы.

Не обведённые вопросы: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20 — это «обратные» утверждения, это значит, что баллы инвертируются, т.е. 5 баллов заменяются на 1 балл, 4 балла - на 2 балла и т.п. Подпишите рядом с каждым поставленным Вами баллом инвертированный балл. Суммируйте инвертированные баллы.

А теперь сложите обе суммы и посчитайте ответ.

- от 20 до 100: 20-45-низкий уровень прокрастинации;
- 46-60 средний уровень;
- 61-100 высокий уровень прокрастинации.

Прокрастинатор

Прокрастинацию нельзя путать с отдыхом. Во время отдыха мы наполняемся новой энергией. При прокрастинации, наоборот, ее теряем. Чем меньше у нас остается энергии, тем больше возрастают шансы отложить выполнение задачи на неопределенный срок и снова ничего не делать.

Люди любят оставлять все на последний момент, объясняя это тем, что им лучше работается в условиях аврала и приближения дедлайна. Но на самом деле это не так: откладывание дел на крайний срок — питательная среда для стресса, упреков и неэффективности.

Человек мешкающий, человек откладывающий, человекнедодельщик — так можно описать сегодняшнего прокрастинатора.

Задайся

вопросом

Знакома ли вам ситуация, когда вы знаете, что должны что-то сделать, но, несмотря на это, не делаете ничего? Когда вы в последний раз откладывали на потом какое-либо действие или решение? Случалось ли, что вы не могли выбрать ни одну из открывающихся перед вами возможностей? Какие чувства вы испытывали в тот момент?

Существуют несложные инструменты (техники, методы), способные помочь вам каждый день использовать свой потенциал в полном объеме. Их применение займет всего несколько минут в день, но в итоге поможет получить несколько дополнительных продуктивных часов.

Как же в действительности работают наши мотивация, эффективность и удовлетворенность? Как победить прокрастинацию? Как достичь ощутимых и продолжительных изменений?

Как помочь себе учиться дома? С чем работать?

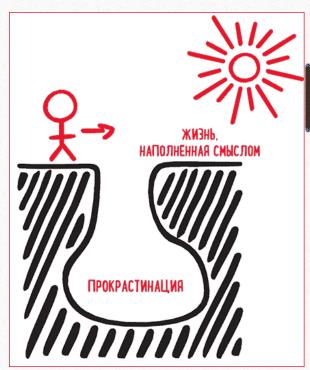
- Мотивация
- Самодисциплина (полезные привычки)
- Результаты
- Объективность



Мотивация

- Составьте список причин, почему вам нужно или почему вы хотите учиться. Каковы бы ни были ваши причины, запишите их на листке бумаги и разместите его там, где сможете постоянно его видеть. Когда у вас возникнет желание пропустить учебную сессию, перечитайте список, чтобы напомнить себе, почему вам нужно усердно заниматься (так, например, хочу получить красный диплом, хочу быть стать хорошим специалистом, хочу выучить язык, чтобы путешествовать по миру и т.д.)
- Причины заниматься могут варьироваться от желания получить хорошие оценки и поступить в хороший университет до стремления сохранить стипендию или просто избежать неприятностей из-за плохой успеваемости. Нет значительных или незначительных причин, добавляйте в список все!

Совет: имейте в виду, что, скорее всего, мотивация будет иногда вас покидать, и это нормально! Важно уметь использовать самодисциплину, чтобы не сбиваться с пути во времена упадка сил.



Самодисциплина



Две основные составляющие самодисциплины — продуктивность и эффективность. В сутках только 24 часа. Если вычесть время, отведенное на сон, останется продуктивное время.

Продуктивность измеряется тем, сколько процентов времени мы тратим на действия, соответствующие нашему личному видению. Регулярный сон, тайм-менеджмент и позитивные навыки ощутимо повышают этот процент.

Эффективность — показатель того, являются ли совершаемые нами действия ключевыми, двигающими нас вперед. Сюда же относится умение расставлять приоритеты, делегировать полномочия и правильно разделять крупные задачи на меньшие части.

Самодисциплина — это умение и привычка управлять собой, следование тому, что сам выбрал для себя как дела и образ жизни. Как правило, сюда входит отказ от пустых развлечений (например, посидеть в Интернете, вместо того, чтобы писать конспект), концентрация на цели и осознанность в подходе к делам, особенно сложным.

Составьте расписание



- Занимайтесь в одно и то же время каждый день, чтобы это превратилось в привычку. Если вы предпочитаете сначала сделать все уроки, чтобы перейти к более приятным занятиям, можно пообещать себе заниматься каждый день сразу после возвращения домой из школы.
- Попробуйте вести ежедневник, если у вас его еще нет. Можно использовать приложение календаря на телефоне или реальный ежедневник для записей. Составьте расписание занятий на каждый день, чтобы больше ничего не планировать на это время.
- Имейте в виду в период очной учебы в колледже: вероятно, расписание в выходные будет немного отличаться в силу другого распорядка дня. Возможно, вам придется отводить больше времени для учебы и работы над проектами в выходные дни.
- Лайфхак: в интернете есть программы для оформления расписания, как вариант, https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/raspisanie-urokov/

Разбейте материал

- Разбейте материал, который вам необходимо выучить, на небольшие разделы. Чтобы не перегружать себя горой заданий, разбейте информацию на небольшие, легкоусвояемые части. Запишите, из чего состоит каждая часть, чтобы знать, с чем вам предстоит разобраться, когда вы сядете заниматься.
- Концентрируйтесь на выполнении одного шага во время каждого учебного блока. Когда закончите, поставьте галочку рядом с этим пунктом, чтобы отслеживать свой прогресс. Это поможет вам чувствовать больше мотивации и контроля над учебными сессиями.

Сон



Конечно, студентам на удаленной форме обучения необязательно каждый день вставать рано, причем в одно и то же время, однако понимание своего хронотипа и жизненных ритмов можно использовать на благо учебе. Например, наиболее сложные задачи (вроде подготовки к экзаменам или к семинару) планировать на первые два-три часа после пробуждения — понимая, что в последующие часы концентрация будет неизбежно снижаться.

Потребность организма во сне в подростковом возрасте составляет от 9 до 10 часов.

- Пик выделения гормонов роста происходит ночью во время сна
- Нехватка сна затрудняет концентрацию внимания и ухудшает память
- Невыспавшийся человек чаще чувствует себя подавленным
- Крепкий здоровый сон помогает легче справляться со стрессами
- Поддержание здорового веса зависит от сна
- Недостаток сна может привести к проблемам с кожей



• Нужно больше воды

Еще один довольно распространенный совет заключается в том, чтобы не злоупотреблять кофеином, но при этом пить достаточно воды. У этой рекомендации есть вполне обоснованное научное подтверждение — исследования в этой области проводятся довольно давно. Так, например, в ходе одного из экспериментов было показано, что даже незначительное обезвоживание (в 1-2%) может вызвать падение когнитивных способностей. В исследовании, в частности, отмечено ухудшение краткосрочной памяти и способности решать арифметические задачи.

Поэтому, чтобы не терять фокус во время учебы, следите за своим самочувствием и не терпите жажду — особенно, если помимо занятий вы активно тренируетесь.





Время

- Установите таймер, чтобы знать, что учеба не вечна. Никто не хочет учиться часами напролет без остановки. Делайте частые, регулярные перерывы во время учебы. Можно также установить время окончания учебной сессии, чтобы знать, сколько часов вы будете заниматься в самом крайнем случае.
- Для фактических учебных отрезков устанавливайте таймер на 30—50 минут, а потом делайте рассчитанный по времени перерыв, прежде чем возвращаться к работе. Вы будете заниматься более эффективно, если будете знать, что в ближайшее время сработает таймер. Если вы учитесь поздно вечером, установите таймер на полчаса до сна, чтобы вы могли расслабиться.

Метод помидора и музыка

• Попробуйте «метод помидора»: установите таймер на 25 минут. Как только время выйдет, сделайте пятиминутный перерыв. Занимайтесь еще 25 минут, а потом сделайте еще один пятиминутный перерыв. Через каждые четыре 25-минутных блока позволяйте себе отдыхать 15–20 минут.







Тщательно подумайте, будете ли вы слушать музыку во время учебы. Некоторых людей музыка сильно отвлекает. Однако другим легкая фоновая музыка помогает сосредоточиться. Попробуйте учиться с фоновой музыкой и без нее, чтобы проверить, какой способ лучше подходит именно вам. В целом для концентрации лучше всего подходит инструментальная музыка.



Лайфхак: как не отвлекаться на телефон

Часто нам сложно оторваться от социальных сетей, телефон постоянно с нами, чтобы не отвлекаться, попробуйте использовать приложение Forest.

- Forest приложение для iOS, Android и Windows Phone. Оно создано для тех, у кого не получается отложить смартфон и сосредоточиться на других делах.
- Каждый раз, когда пользователю приложения нужно на чём-то сфокусироваться, он может завести в приложении таймер (от 30 до 120 минут). Когда владелец смартфона устанавливает таймер, приложение начинает «выращивать дерево». Поначалу пользователь видит маленький росток, позже он превращается во взрослое растение. Если владелец смартфона выходит из приложения или переключается на какую-нибудь другую программу, дерево погибает. Перед тем, как выйти, приложение уточняет, действительно ли пользователю хочется «убить это маленькое и милое дерево». При этом Forest не расценивает ответ на входящий звонок как переход в другое приложение.
- При желании пользователь может вырастить целый лес. В нём остаются как выращенные, так и «убитые» деревья. Чем дольше владелец смартфона не прикасается к гаджету, тем больше веток вырастает на дереве.



Результаты



Эмоциональная отдача связана с выработкой дофамина — гормона, вызывающего чувство удовлетворения.

- Материальная отдача представляет собой конкретные результаты труда: написанный до конца конспект, решенная задача, выполненная работа по инженерной графике с заполненным штампом и т.д.
- Награждайте себя в конце каждого учебного блока, чтобы продолжать двигаться вперед. Это может быть что-нибудь совершенно незначительное, например, насладиться кусочком любимого лакомства, или сделать перерыв, чтобы обнять своего питомца.

Объективность

- Объективность является важным инструментом для проверки нашей не всегда безошибочной интуиции, это метод познания природы вещей. Повышение объективности основано на получении человеком обратной связи от окружающей действительности относительно его взглядов и действий. Поскольку мозг имеет тенденцию верить в нечто, что в действительности не является истинным, нам необходимо неустанно обнаруживать места возможной необъективности.
- В случае вопросов пишите их преподавателям, если это затруднительно, то обращайтесь к классному руководителю!
- В целом для учебы лучше всего подходит пространство, где нет никаких видов или звуков, которые могут отвлекать. Поговорите со своими родными, чтобы они дали вам время самостоятельно учиться, не отвлекать другими делами. Поставьте телефон в беззвучный режим.

Поддержка одногруппников

Заручитесь помощью напарника по учебе. Это не значит, что вы фактически должны сидеть и учиться вместе. Скорее, у вас должен быть человек, с которым вы сможете связываться каждый день, чтобы не сбиваться с пути. Если вы будете знать, что вам нужно отчитаться перед кем-то в конце дня, достигли ли вы цели или нет, возможно, это поможет вам сохранять мотивацию для обучения, когда у вас не будет на это желания (возможно, родители каждый день контролируют ваши результаты, но важно помнить, что самоконтроль — самое важное!).

Можно попросить напарника по учебе выходить с вами на связь, если от вас ничего не будет слышно в течение нескольких дней. Это поможет вам вернуться в строй и следовать своим планам, пока не утекло слишком много времени.



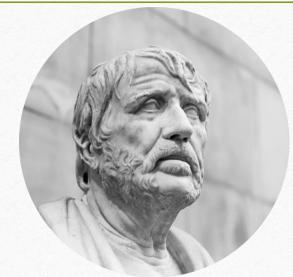


Если вы прочитали все слайды, но все еще не знаете, как начать учиться

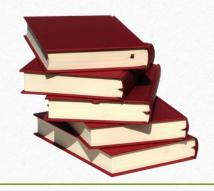
<u>Лайфхак:</u> Установите таймер на телефоне на 10 минут и, как только прозвучит сигнал, приступайте!

Это может показаться простой задачей, но зачастую труднее всего именно начать, чтобы всерьез взяться за учебу. Установите таймер еще на 15–20 минут, прежде чем сделать первый перерыв. Как только вы начнете, вам будет легче продолжать. Даже если вам кажется, что вы отстаете или что вам уже следовало бы готовиться нескольких недель, не паникуйте. Начать сейчас лучше, чем не начинать совсем!

Римский философ Сенека предупреждал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит».



В этой цитате названа главная причина, по которой нужно бороться с прокрастинацией.



Источники:

Петр Людвиг. Победи прокрастинацию. — М.: Альпина Паблишер, 2014.

Псифактор: https://psyfactor.org/lib/prokrastynaciya.htm

Психологос https://www.psychologos.ru/articles/view/samodisciplina

Xабр: https://habr.com/ru/company/spbifmo/blog/348312/

WikiHow

 $\frac{https://ru.wikihow.com/\%D0\%B7\%D0\%B0\%D1\%81\%D1\%82\%D0\%B0\%D0\%B2\%D0\%B8\%D1\%82}{\%D1\%8C-\%D1\%81\%D0\%B5\%D0\%B1\%D1\%8F-}$

%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F

<u>ЦСПСиД Печатники https://cspsid-pechatniki.ru/raznoe/bessonnica-u-podrostka-16-let-bessonnica-u-podrostkov-prichiny-chto-delat.html</u>

Pinterest https://www.pinterest.ru/pin/702139398133756982/

Vc.ru https://vc.ru/services/8019-forest